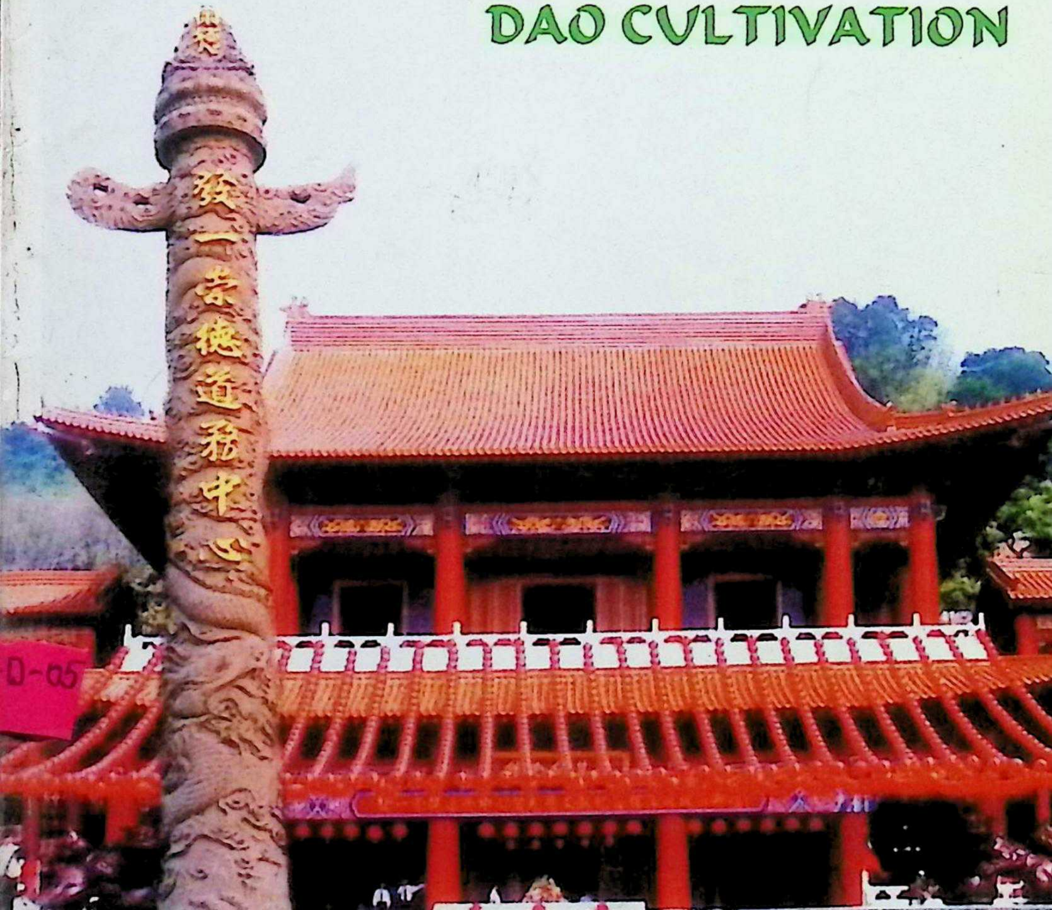
छोङ्ग - तः
ताव अभ्यासको पहिलो चरण

FIRST STEP TO CHONG-DE DAO CULTIVATION



D-05

FIRST STEP TO CHONG-DE DAO CULTIVATION

छोङ्ग–तः
ताव अभ्यासको पहिलो चरण

This book is for free distribution, not to be sold.

Contents

बिषय-सूची

1. What is Dao?
ताव भनेको के हो?..4

2. The Objectives of Dao?
तावको उद्देश्यहरू 7

3. Spirituality and Immortality of Dao?
तावको आध्यात्मिकता र अमरत्व.......................10

4. The Advantages of receiving Dao
ताव प्राप्त गर्नुको फाइदाहरू 13

5. Enlightening Master with Heavenly Decree
दिव्य आदेश प्राप्त प्रबुद्ध गुरूहरू.......................19

6. The Heart -Dharma of the Three Treasures
सत्व(मूल) धर्मका तीन ज्ञानका भण्डारहरू ।......25

7. Learning Dao And Cultivating Dao
ताव सिक्नु र ताव अभ्यास गर्नु 31

8. The Preciousness of I-Kuan Truth Transmission
इ-क्वान सत्यता प्रदान गर्नुको बहु मुल्यता........45

9. Questions & Answers on the Meaning of Dao
तावको अर्थको बारेका प्रश्न उत्तर....................49

10. A Brief introduction to I- Kuan Dao and its educational functions
इ-क्वान तावको छोटो परिचय र यसका शैक्षिक कार्यहरू...58

1. What is Dao?

ताव भनेको के हो?

ताव प्राप्त गर्नुअघि तावको बारेमा तपाँईको परिचयकर्ता (जसले ताव प्राप्त गर्न मन्दिरमा ल्याउनु भएको थियो) ले तपाँईलाई भन्नु भएको थियो। शायद उहाँले राम्ररी भन्नुभयो होला र तपाँईले आफ्नो हृदयमा ज्ञानको ज्योति पाउनु भयो वा शायद तपाँईले अझसम्म प्रष्ट बुझ्न सकेको छैन। कुनै न कुनै बाटोमा शुरुमा जाँदा बढी या कम बुझिन्छ, तपाईंले राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ तर त्यसलाई विवरणात्मक शब्द राखेर बुझ्न तपाईंलाई थाहा छैन। त्यो सबैको लागि प्राकृतिक कुरा हो। ताव आध्यात्मिक सत्य हो, यो बोलिरहित छ। तर हामीले तावको बयान गर्ने कोशिस गर्नुपर्छ त्यसैले यसलाई राम्ररी बुझ्नु पर्दछ। यस पाठमा तावका ३ मुख्य कुराको बयान गरिएको छ।

क. शाब्दिक अर्थ

ख. तावको गुण र कार्य

ग. ताव र मानव बीचमा सम्बन्ध

पहिलो, शाब्दिक अर्थ

वास्तवमा ताव भनेको सिद्धान्त हो। यो सिद्धान्त आकाश र पृथ्वीमा बिद्यमान छ। यो पशुहरूमा, बोटविरुवाहरूमा र सवै मानवहरूमा रहिरहेको हुन्छ। तावलाई स्वर्णिम बाटो वा स्वर्ग जाने बाटो पनि भन्ने गरिन्छ। जो कोही ब्यक्तिले पनि स्वर्ग जान यो बाटो अपनाउन सक्नेछ। यो स्वर्ण बाटो अमूल्य छ। यो सत्व धर्म सन्तदेखि सन्तसम्म, सत्य गुण बुद्धदेखि बुद्धसम्म, सत्य आत्मा धर्माधिकारी देखि धर्माधिकारी सम्म फैलिन्छ। सबै मानवहरूका लागि बुद्धत्व प्राप्त गर्ने यो मुख्य बाटो हो।

दोस्रो, तावको गुण र कार्य - धार्मिक पुस्तकअनुसार," स्वर्ग र पृथ्वीको उत्पति हुनु अगावै तावको गुण बिद्यमान थियो। स्वर्ग र पृथ्वीको उत्पति पछि तावको कार्य स्पष्ट भएको थियो।"अर्को कथन अनुसार," ताव प्रत्यक्ष रूपमा सम्पूर्ण ब्रमाण्डमा फैलिएको थियो, र पछि यो सानो भएर फर्किन्छ।"

त्यसैले ताव भनेको सर्वव्यापी नियम हो जुन ब्रमाण्डमा हरेक ब्यक्ति र वस्तुमा हुन्छ। मानव जीवनमा यो भनेको "सत्य स्वभाव" हो। जव हामीले ताव ग्रहण गर्छौं। हाम्रा धार्मिक गुरूहरूले हाम्रो ज्ञानको ढोका खोली देव देवीहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गराइदिनुहुन्छ, हामीलाई भलाद्मी र पवित्र

बनाइदिनुहुन्छ। यदि हामीले यसलाई संरक्षण गऱ्यौं भने तावले हामीलाई अमर बनाउन सक्छ । धेरै विश्वासिला अभ्यासकर्ताहरूले मात्र मृत्यु पश्चात् बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए ।

तेस्रो, ताव र मानव बीचमा सम्बन्ध

ताव सबै मानवहरूको सत्यको जरो हो, यो सत्य स्वभाव हो। यसले जीवन र मृत्यु नियन्त्रण गर्दछ। चिनिँया पौराणिक ग्रन्थ चोङ्ग योङ्गका अनुसार, " कोही पनि ब्यक्ति क्षण मात्र पनि तावसँग अलग रहन सक्दैन, जुनसँग अलग्गिन सकिन्छ त्यो सच्चा ताव होइन।" त्यसैले सबै मानवहरूलाई सच्चा जीवन बाँच्नको लागि ताव चाहिन्छ। किनकी तावको सम्बन्ध मानवहरूसँग नजिक छ। अव हामीले अमूल्य तावलाई ग्रहण गरिसक्यौं, हामीले यसलाई मनमा सुरक्षित राखौं र हाम्रो जीवनमा सच्चा हृदयले अभ्यास गरौं।

❁❁❁

2. The Objectives of Dao?

तावको उद्देश्यहरू

स्वर्ग, पृथ्वी र सवै देवत्वलाई सत्कार गर्नु,
देशभक्त र जिम्मेवार हुनु,
भलाद्मी र असल चरित्र बनाउनु,
सद्व्यबहारको अभ्यासको सम्मान गर्नु,
आमा बाबुप्रति स्नेह र सम्मानको भावना पूरा गर्नु,
प्रबुद्ध गुरूहरूको सम्मान गर्नु,
साथीहरूमा विश्वासिलो हुनु,
छिमेकीहरूसँग आत्मियताका साथ बस्नु,
खराबलाई सच्याउनु र राम्रोको अनुसरण गर्नु,
पाँच मुख्य सम्बन्धहरू र आठ मुख्य सदाचारको ब्याख्या गर्नु,
मुख्य धार्मिक सन्तहरूको गुणहरू बारे उपदेश दिनु,
चार नैतिक सिद्धान्त र मूल्यमा दृध रहनु,
हृदय र दिमागलाई स्वच्छ बनाउनु,
भौतिक शरीरको उचित तरिकाले प्रयोग गरेर सत्य आत्माको अभ्यास गर्नु,

वास्तविक सत्य स्वभावलाई पुनर्स्थापित गर्नु,
राम्रोपनको विकास गर्नु र सदाचारलाई पूर्णता दिनु,
आफू र अरुहरूलाई बनाउनु,
आफूले ज्ञान प्राप्त गर्नु र अरुलाई ज्ञान दिनु,
संसारलाई शान्त र सुसंस्कृत समाजमा बदल्नु,
मानवको हृदय र दिमागलाई वास्तविक दयाको भावनामा फर्काउनु,
संसारमा नित्य मधुर सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्नु ।

ताव कार्यको उद्देश्यले हामीलाई सदाचार र असल बन्ने बाटो देखाउँछ । अन्तमा हामी पनि सन्त, साधु वा बुद्ध बन्न सक्छौं । यी बाटोहरू ज्ञानको ज्योति प्रदान गर्न सक्षम छन् र हामीले अरुलाई पनि ज्ञानको ज्योति दिलाउन सक्छौं । हामी जन्म र मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुन सक्छौं र हाम्रो धार्मिक कार्यलाई पूरा गरी हाम्रो वास्तविक सत्य स्वभावलाई बिउँझाउन सक्छौं । नित्य शान्ति र सुमधुर सम्बन्ध प्राप्त गर्न सक्छौ । चाङ्ग-चाई, एक कन्फ्युसियसका अनुयायीले मानिसहरूलाई भन्नु भएको छ," स्वर्ग र

पृथ्वीको वास्तविक अभिप्रायलाई खुलस्त पार्नुहोस्। मानव जातिको पवित्र लक्ष्य पुरा गर्नुहोस्। सन्त र महात्माहरूद्वारा प्रचारित शिक्षाहरूलाई निरन्तरता दिनुहोस्। दश हजार सन्तानसम्म शान्ति र सद्भावको संग्रह गर्नुहोस्।" कन्फ्युसियसका अनुसार पाँच मुख्य सम्बन्धहरू शासक/विषय, अभिभावक/सन्तान,श्रीमान/श्रीमती,दाजुभाइ/ दिदीवहिनी र साथी/साथी हुन्। आठ मुख्य सदाचारहरूमा आमा वुवा प्रतिको स्नेह , भातृत्व, देशभक्ति, विश्वास, असल चरित्र, न्याय, स्थिरता र लज्जा हुन्।

❁❁❁

3. Spirituality and Immortality of Dao
तावको आध्यात्मिकता र अमरत्व

छिङ्ग-चिङ्ग-चिङ्ग (पवित्र र निश्चल सूत्र)का अनुसार,"महान ताव निराकार र आकारहिन छ, यद्यपि यसले स्वर्ग र पृथ्वीको सृष्टि गर्छ र यसलाई संचालन गर्छ।" त्यसैले ताव ब्रमाण्डको सृष्टिकर्ता हो, यो ब्रमाण्ड सृष्टि हुनु अगावै थियो। यसले सम्पूर्ण ब्रमाण्डमा सृष्टि भएका प्राणीहरूको पालन पोषणमा नियन्त्रण गर्दछ। त्यसैले यसको बारेमा बयान गर्न नामले प्रयोगमा ल्याउन अति कठिन छ, त्यसैले यस दैवी शक्तिलाई लाउ-मु (स्वर्गकी आमा वा ब्रमाण्डकी आमा) भन्ने उपाधि दिइएको थियो। यसलाई तावमा मुल शीर्षकको रुपमा उल्लेख गरिएको थियो । यो नामले तावको गुणलाई बुझाउँछ। जुन सर्वव्यापी सत्य, निराकार र परमेश्वर हो। यसले पृथ्वीमा वंशहरूको सृजना गरी जीवन यापन गराउँछ र ब्रमाण्डमा अवस्थित नक्षत्रहरू संचालन गर्दछ।

चिनियाँ भाषामा दुइवटा वर्णहरू छन् जसको अर्थ र उच्चारण उस्तै छ। दुवै उस्तै पौराणिक

चिनियाँ वर्णमा आधारित छन् । यसको वास्तविक अर्थ सत्य स्वभावको सृष्टि हो । यस वर्णलाई ऊ-सन्-लाउ-मु (ब्रमाण्डको सृष्टिकर्ता आमा) अथवा ऊ-ची-लाउ-मु (ब्रमाण्डको सृष्टिकर्ता आमा) अथवा मिङ्ग मिङ्ग साङ्गति ऊ ल्याङ्ग छिङ्ग स्वि चृ च्वन चृ सन् सान चे शृ फ्वाङ्ग वान लिङ्ग चन चाइ । यसको अर्थ विस्तृत, परमेश्वर, असीम, शुद्ध, खाली, सर्वोच्च, माननीय, अलौकिक आदि सम्पूर्ण ब्रमाण्डमा उपस्थित प्राणीहरूको सत्य भगवान भन्ने हो, जुन उपाधि मन्दिरमा पूरा देख्न सकिन्छ । यी नामहरूलाई संक्षेपमा लाउ-मु-नियङ्ग भनिन्छ, जसलाई तेजिलो र विस्तृत भगवान मिङ्ग-मिङ्ग-साङ्ग-ति भनेर कन्फ्युसियसहरूले नाम दिएका थिए । ऊ-ची-शृ-चृ-स्वेन-स्वेन-साङ्ग-रन, सवै प्राणीहरूको लागि पूर्ण स्वतन्त्र र वास्तविक धर्माधिकारीको नामाकरण ताव धर्मावलम्वीहरूले गरेका थिए । ता-र्-रु-लाई, महान सूर्य तथागतको नामकरण बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले गरेका थिए, एह ह्वा भगवानको नामकरण क्रिश्चियनहरूले गरेका थिए, र अल्लाहको नामकरण इस्लामहरूले गरेका थिए । यी विभिन्न नामकरणहरूले एउटै ब्रमाण्डको सृष्टिकर्तालाई जनाउँदछ ।

हामीले सबै मानिसहरूलाई सहचर भन्छौं, अथवा चिनियाँ भाषामा थोङ्ग पाउ भनिन्छ । चिनियाँ

भाषा अनुसार थोङ्ग पाउको अर्थ एउटै आमाको कोखबाट जन्मनु हो। सबै मानवहरू कसरी एउटै आमाको कोखबाट जन्मन सक्छन्? यसको वास्तविक अर्थ स्वर्गकी आमाबाट सत्य स्वभाव आउनु हो। प्रख्यात् चिनियाँ कथनअनुसार "सम्पूर्ण संसार एउटै परिवार जस्तो हो र सबै मानिसहरू दाजुभाइ र दिदीबहिनी हुन्।" सबै मानवहरूको एउटै श्रोत हुन्छ र चिनिँया भाषाको एक पौराणिक ग्रन्थ चोङ्ग योङ्गका अनुसार "मानिसमा सत्य स्वभाव दिव्य आदेशित र स्वर्गप्रदत्त हुन्छ।" यो सत्य स्वभाव भगवानले मानिसहरूलाई प्रदान गर्नुभएको हो।

अब हामी बुद्धत्वको नेतृत्व गर्ने द्वारबाट प्रवेश गरिसक्यौं, हामीले ताव सिक्न र अभ्यास गर्न पाएका छौं। दिव्य आदेश प्राप्त प्रबुद्ध गुरूहरूमार्फत हामीले अमूल्य सत्य प्राप्त गरेका छौं। यदि हामीले यसको सदुपयोग र गहनताका साथ अभ्यास गरेको खण्डमा सत्य स्वभावमा तेज ल्याउन सक्छौँ। भविष्यमा हामी सबै, हातेमालो गर्दै हाम्रो स्वर्गकी पवित्र आमासंग हाम्रो वास्तविक घरमा फर्कनेछौँ र परम आनन्दले मोक्ष प्राप्त गरेर स्वर्गमा रमाउनेछौँ।

❀❀❀

4. The Advantages of Receiving Dao
ताव प्राप्त गर्नुको फाइदाहरू

हामीले ताव प्राप्त गरिसकेपछि , ताव सिक्न, ताव अभ्यास गर्न र ताव प्रचार प्रसार गर्न शुरु गर्छौ । हामी मन्दिर जान्छौ र धेरै ताव सदस्यहरूसंग(आफन्तहरू)भेट्दछौं, जो हाम्रा बिश्वासिला व्यक्ति र असल साथीहरू हुनेछन् । हामी धार्मिक पुस्तकहरू पढ्दछौ र धार्मिक बिधिका शिष्टाचार (नियमहरू) र आचार सिक्दछौ । हाम्रा दिव्य आदेशप्राप्त पवित्र गुरूहरूको निगाह बाट हाम्रो विश्वास र इमान्दारीले, धेरै अदभूत असरहरू ल्याउँने छ। यस अध्यायमा यसबारे केही वर्णन गरिएको छ ।

पहिलो, ताव अभ्यासले हाम्रो स्वभावमा असलपन ल्याउँछ ,

अभ्यासकर्ताको हैसियतले, हामीले अतीतका सन्त साधुहरूको कदमलाई अनुसरण गर्नुपर्दछ। जीवनको वास्तविक अर्थलाई अध्ययन गर्ने हो भने हामीले हाम्रो वर्तमान जीवनको उद्देश्य र यसको महत्व बारे बुझ्न शुरु गर्दछौं। मन्दिरको शिष्टाचार नियमहरू सिकियो भने हामी बढी नम्र र सुशील हुन्छौं। ताव अभ्यास गर्नाले हामीमा भएका नराम्रा बानीहरू हराउँदछ र स्वभावमा पनि परिवर्तन हुनेछ। सच्चा इमान्दारीले स्तरीयता बढाउने छ, हाम्रो व्यवहार र भावमा सुधार हुनेछ।

दोस्रो, ताव अभ्यासले हाम्रा विवेकलाई प्रस्फुटित गराउँछ ,

सत्व धर्मका तीन ज्ञानका भण्डार पाएकोमा हामी आफुलाई अहोभाग्य ठान्दछौ। द्वार जसले स्वर्गको बाटो देखाउँछ त्यो खुल्ला भइसकेको छ। धार्मिक पुस्तकका अनुसार, "एक पटक मुलद्वार खोलेपछि, यस्तै सयौं द्वारहरू आफैं खुल्नेछन्।" त्यसकारण हामीले जति धेरै यो धर्मको अभ्यास गर्छौं,

हाम्रो सत्य स्वभावमा वास्तविक शान्ति र चमक देखा पर्नेछ, हाम्रो वास्तविक विवेक प्रत्यक्ष देखा पर्नेछ। यस अभ्यासमा हाम्रो सत्यता प्रतिको विश्वास र सन्तका धार्मिक पुस्तकहरूको अध्ययनको प्रमुख भुमिका हुन्छ। मन्दिरमा हाम्रा धर्म गुरूहरू र ताव आफन्तहरूले हामीलाई धेरै कुराहरू सिक्न र बुझ्न प्रेरणा दिनुहुन्छ।

तेस्रो, ताव अभ्यास गर्नाले हाम्रो भाग्यको उन्नति हुन्छ,

ताव सिकाइ, अभ्यास र प्रचार प्रसार गर्नाले हाम्रो दैनिक जीवनमा हामीले ठीक भूमिका र कर्तव्य पूरा गर्न सक्छौं। हामीले ठीक लक्ष्य र कठीन कार्य पनि मिलाएर पूरा गर्न सक्छौ। यस्तो कार्यले विस्तारै हृदयमा दयाको भावना बढाउन, हामीलाई मद्दत गर्ने बनाउन, मानिसहरूलाई निःस्वार्थ फाइदा पुऱ्याउन र धार्मिक कार्यमा सहभागी हुन प्रेरणा दिन्छ। मानव जीवनलाई सुसंस्कार दिन हामीले हाम्रा धार्मिक गुरूहरूलाई मद्दत गर्नु पर्दछ। हामीले गर्नु हाम्रो दया र सत्कृतिका गुणहरू संग्रह पर्दछ। यहि दया र सद्‌गुणले हाम्रो भाग्यको उन्नति हुनेछ। एउटा भनाइ

अनुसार,"एउटा दयालु हृदयले राम्रो जीवन बनाउने प्रतिज्ञा गर्दछ।"

चौथौ, अभ्यासले हाम्रा पूर्वजहरूलाई फाइदा गर्दछ,

धार्मिक पुस्तक अनुसार "जो ब्यक्तिले ताव प्राप्त गर्दछ, त्यसको फाइदा त्यसका सबै पूर्वजहरूलाई प्राप्त हुन्छ।" जो व्यक्तिले ताव प्राप्त गरी त्यसको अभ्यास गर्दछ, उसका पूर्वजहरू नरकमा अवस्थित भएता पनि उहाँहरूको लागि सेतो कमलको फूल दिइनेछ। यो फूलले पौराणिक बुद्ध ति-चाङ्ग, यमलोकका महान गुरूको प्रवचनमा भाग लिन आज्ञा दिन्छ। यसको प्रभावले उनीहरू एकदिन पुनर्जन्मको चक्रबाट मुक्ति पाउन सक्छन्। यसको अतिरिक्त मन्दिरको नियमहरूमा आधारित अभ्यास कर्ताहरू जसले धेरै महत्वपूर्ण सद्गुणहरू संचय गरेका छन्, उनीहरूका मृतक आमा बाबुलाई ताव प्राप्त गर्न मद्दत मिल्नेछ र उनीहरू पुर्नजन्म हुनबाट बच्नेछन्। हाम्रा पूर्वजहरूलाई फाइदा हुने यो अनौठो प्रमाण होइन र ? हाम्रा पूर्वजहरू र हामीहरूको रगत एउटै हो त्यसैले यदि हामीले सदाचारको अभ्यास र राम्रो कृति गर्‍यौं भने हाम्रा पूर्वजहरूले पनि सम्मान पाउनेछन्। निश्चय नै तावको अभ्यास र प्रचार

प्रसारले हामीलाई सन्त, साधु र बुद्ध हुन मद्दत गर्दछ। बुद्धत्व र अपरिर्वतनीय मोक्ष प्राप्त गरी स्वर्गमा पूवर्जहरूसंग रमाउन हामीले राम्रो कार्य गर्न कोशिस किन नगर्ने ? यो आमा बाबुप्रति स्नेह देखाउने सबैभन्दा ठूलो दैवीय समर्पण हो ।

पाँचौं, ताव अभ्यासले हामीलाई प्रकोपबाट बचाउन मद्दत गर्दछ ।

भगवानले त्यसलाई मद्दत गर्नूहुन्छ । जसले स्वयम् आफूलाई मद्दत गर्छ। ताव अभ्यास, प्रचार प्रसार र सिकिने प्रकृयामा । हामीले अरुलाई मद्दत र सेवा पुऱ्याउदछौं । यस्तो भाव र अवस्थाले ईश्वर र सवै बुद्धहरू बाट हामीलाई आशीर्वाद र सहारा मिल्दछ। यस अतिरिक्त ताव प्राप्त गर्नाले हामी बुद्धको नजिक हुनेछौ। हाम्रा धार्मिक गुरूहरूको असिम निगाहले हामीले तीन ज्ञानका भण्डार उपहार स्वरुप पाएका छौ। यसले आजीवन संरक्षण र पापबाट मुक्ति, ब्यक्तिगत समस्यालाई सजिलै हल गर्न र संभावित प्रकोपबाट बचाउन सक्नेछ। यो सत्यको प्रमाण विभिन्न उदाहरणहरू बाट लिन सकिन्छ। तर

प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो कर्मको जिम्मेवार आफैं हुन्छ। भगवान र बुद्धहरूले उनीहरूको विपत्ति कम गरिदिनु हुनेछ।

छैटौं, ताव अभ्यासले हामीलाई जन्म र मृत्युको चक्र बाट मुक्त हुन मद्दत गर्दछ।

मानिसहरूले एकचोटि ताव प्राप्त गरिसके पछि मेहनत संग अभ्यास र सदाचार बढाएमा उनीहरूलाई दिव्य आदेश र धार्मिक गुरूहरूले निरन्तर रक्षा गर्न सक्छन्। मृत्यु पश्चात त्यस व्यक्तिको शरीर जीवित जस्तैं देखिन्छ, उसको/उनको अनुहार हँसिलो देखिन्छ। लामो समयसम्म पनि हिउँदमा शरीर कडा हुदैन भने गर्मीमा चाडै कुहिँदैन। शरीरको ठीक द्वारबाट उसले प्राण त्यागदछ। त्यो व्यक्ति जन्म र मृत्युको पुर्नजन्म बाट मुक्त हुन सक्दछ र वास्तविक घर, स्वर्गमा फर्कन सक्दछ।

❋❋❋

5. Enlightening Master with Heavenly Decree

दिव्य आदेशप्राप्त प्रबुद्ध गुरू

परापूर्वकालको एउटा भनाई अनुसार "अभ्यासकर्ताहरू च्याउ उम्रे जस्तै धेरै छन् तर तावमा श्रेष्ठता प्राप्त गर्नेहरू थोरै छन् ।" तर यो कसरी हुन गयो त ? यो हुनुमा अवश्य पनि प्रबुद्ध गुरूलाई भेट्न नसक्नु र ताव प्राप्त गर्न नसक्नु हो । परापूर्वकालमा ताव केवल एक व्यक्तिले अर्को एक व्यक्तिलाई मात्र प्रदान गर्ने नियम थियो । यदि तपाईसंग भगवानको आशिर्वाद र भगवानप्रति राम्रो श्रद्धा नभएको भए दिव्य आदेश प्राप्त गुरू भेट्न र ताव प्राप्त गर्न कठिन हुन्थ्यो । यस युगमा भगवानको कृपाले हाम्रा आदरणीय गुरू शृ-चुन र शृ-मुलाई दिव्य आदेश प्राप्त छ । जसले मानव जगतलाई अन्तिम मोक्ष प्रदान गर्छ । हाम्रा श्रद्धेय गुरूवर्गहरूले संसार भरिका ती सबै चेतनशील प्राणीका लागि तावको प्रचार-प्रसार गर्नुभयो, जो असल छन्, सत्य प्राप्त गने इच्छा राख्छन् । यस कलियुगमा आएर हामीले हाम्रा श्रद्धेय गुरूबाट प्राप्त तावलाई राम्ररी

नियमित अभ्यास गर्नु, यसको महत्वको बारेमा थाहा पाउनु नैसर्गिक अधिकार र कर्तव्य हो, र हाम्रो लागी सम्मानको विषय हो ।
हाम्रा श्रद्धेय गुरूहरूको वारेमा छोटो विवरण यसप्रकार छ :-

१. दिव्य आदेश प्राप्त प्रबुद्ध गुरूहरू

हाम्रा श्रद्धेय गुरूहरू उहाँहरू हुनुहुन्छ । जसले भगवानको दिव्य आशिर्वाद प्राप्त गरी यस संसारमा जन्म लिएको हुनुहुन्छ। जसले तावको परम्परालाई निरन्तरता दिन, प्रचार प्रसार गर्नुका साथै सबै चेतनशील प्राणीको सत्य प्रकृति पुन स्थापित गरि मोक्ष प्रदान गर्नुहुनेछ ।

२. समकालिन प्रबुद्ध गुरूहरू

प्रथम धर्म प्रवर्धक

मिलः वुद्धले पृथ्वीलोकमा लु भन्ने कुलमा अवतारको रुपमा जन्म लिनु भयो । वहाँको नाम चोङ्ग हो । उहाँको जन्म इ.स.१८४९, अप्रिल २४ तारीखका दिन चीनको सानतोङ्ग प्रान्तको चिनिङ्गमा भएको

थियो। अलौकिक शक्तिले छक्क लाग्दो गरी उहाँ बुद्धद्वारा उत्प्रेरित हुनु भयो र उहाँले सोह्रौं गुरू ल्हियउ सँग ताव प्राप्त गर्नुभयो। उहाँले गुरू ल्हियउ सँग सत्य बाटोको अनुसरण गर्दै तावको अभ्यास गर्नु भएको थियो। सन् १९०५ मा सत्रौं गुरू अर्थात कलियुगका प्रथम गुरूका रूपमा गुरू लु लाई स्वर्गबाट दिव्य आदेश प्राप्त गर्नुभयो। उहाँ सत्यको बाटोमा लाग्नु भई सन् १९२५, फेब्रुवरी २ तारीखका दिन यस संसारलाई त्याग्नु भयो। अर्को वर्षको मार्च ३ तारीखका दिन उहाँको आत्मा द्वारा धेरै अचम्मको कार्य भयो। उहाँले एक व्यक्ति जसको नाम याङ्ग छुन-लिङ्ग भन्ने थियो, उसको शरीरमा प्रवेश गरी प्रवचन दिनु भयो र उहाँले एक सय दिनसम्म यो कार्य गर्नु भयो। यही समयको अवधिमा उहाँले चीङ्ग कङ्ग सूत्र र मैत्रिय बुद्धको सूत्र जप्नु भयो; जुन हाल आएर संसारभरी नै प्रख्यात भएका छन।

शृ-चुन

चि कङ्ग बुद्धको अवतारका रूपमा जन्मनु भएका हाम्रा गुरू शृ-चुन हुनुहुन्छ। उहाँको पारिवारीक नाम चाङ्ग हो भने पहिलो नाम खुइ सङ्ग हो र उहाँ ताव मन्दिरमा क्वाङ्ग पि र थियन-रानको रूपमा पनि चिनिनुहुन्छ। उहाँको जन्म सन् १८८९,

जुलाइ १९ तारीखका दिन चीनको सान्तोङ्ग प्रान्तको चिनीङ्गमा भएको थियो । उहाँले सन १९१५ मा ताव प्राप्त गर्नुभयो भने सन १९३० मा दिव्य आदेश प्राप्त गरी १८औं स्वर्गिय अनुमती प्राप्त गुरू अर्थात् श्वेत सूर्यको युगका दोश्रो गुरूका रूपमा स्थापित हुनु भयो र अन्तिम मोक्ष कार्यको जिम्मा लिनुभयो । उहाँले सन् १९४७ मा चीनको शृ_छ्वान प्रान्तको छन्टु क्षेत्रमा, मध्य शरद ऋतुको महोत्सवको रातमा आफ्नो भौतिक शरीर परित्याग गर्नुभयो । त्यस उप्रान्त सर्वशक्तिमान परमेश्वरले उहाँलाई सम्माननिय बुद्धको नाम थियन-रान-कु-फो का रूपमा चिनाउनु भयो ।

शृ-मु

युए-होइ-वोधिसत्वको अवतारका रूपमा जन्मनु भएका हाम्रा आदरणीय गुरू शृ-मु को जन्म चीनको सानटोङ्ग प्रान्तको सान जिल्लामा सन १८९५, अगष्ट २८ तारीखका दिन भएको थियो । उहाँको पारिवारीक नाम सुन हो भने वास्तविक नाम सु–चन हो र उहाँ ताव मन्दिरमा हुइ–मिङ्गका नामले प्रसिद्ध हुनुहुन्छ । सन १९३० मा परमेश्वरले दिव्य आदेश प्रदान गरी शृ-चुन र शृ-मु दुबै जनालाई अन्तिम मोक्षको कार्य सम्पन्न गर्ने अनुमती प्रदान गर्नुभयो । उहाँले आफ्नो भौतिक शरीर सन् १९७५, फेब्रुवरी २३ तारीखका

दिनमा परित्याग गरी स्वर्गलोक प्रस्थान गर्नुभयो । त्यस उप्रान्त सर्व शक्तिमान परमेश्वरले उहाँलाई सम्मानिनिय बुद्धको उपाधि चोङ्ग-ह्वा-सन-मु का रूपमा चिनाउनु भयो ।

यद्यपि शृ-चुन र शृ-मु ले यस संसारलाई भौतिक रूपमा परित्याग गर्नु भए पनि दिव्य आदेश कायम नै छ । यसलाई निरन्तरता दिन अर्थात् हाम्रा आदरणीय गुरूहरूको दिव्य आदेशलाई सबै चेतनशील प्राणी समक्ष पुऱ्याउन, साथै यस संसारमा अन्तिम मोक्ष प्रदान गर्न हाम्रा गुरूहरू लाउ-छियन-रन र छियन-रनले ठूलो सहयोग पुऱ्याउनु भएको छ ।

३. ताव प्रदान गर्ने गुरूहरू जसले हाम्रा आदरणीय प्रबुद्ध गुरूहरूको प्रतिनिधित्व गर्नुहुन्छ ।

चिनियाँ पौराणिक ग्रन्थ चोङ्ग योङ्गका अनुसार,"त्यो ब्यक्तिले मात्र दिव्य आदेश प्राप्त गर्न सक्छ जो महान सदाचारी हुन्छ ।" हाम्रो आदरणीय गुरू शृ-चुन र शृ-मु को पवित्र लक्ष्य तीनै लोकबाट सबै प्राणीहरूलाई रक्षा गर्दै पुन: देवलोकमा फर्काउनु हो । यो कार्य पूरा गर्न धेरै मानिसको सहयोग चाहिने हुन्छ । त्यसैले हाम्रा आदरणीय गुरूहरू लाउ-छियन-रन र छियन-रनले गुरू शृ-चुन र शृ-मु को प्रतिनिधित्व गर्दै ती सदाचारीहरू जसले नैतिक

अभ्यास गर्दै ताव प्रचार प्रसार गर्न सहयोग पुऱ्याएका छन् । तीनलाई ताव प्रदान गर्न नियुक्त गर्नुभएको हुन्छ । उहाँहरूले दिव्य आदेश प्राप्त गरिसकेपछि उहाँहरूलाई आदरणीय उपाधिको रूपमा तियन-छ्वान-शृ अथवा ताव प्रचार गर्ने गुरूका रूपमा चिनिन्छ ।

❋❋❋

6. The Heart -Dharma of the Three Treasures

सत्व(मूल) धर्मका तीन ज्ञानका भण्डारहरू

ताव प्रदान गर्ने समारोहमा सन्त र महात्माहरूको संरक्षणमा हामीले तियन-छ्वान-शृ (ताव प्रदान गर्ने गुरू) मार्फत तीन ज्ञानका भण्डारहरू प्राप्त गर्न सक्छौं ।

तीन ज्ञानका भण्डारहरू नाम अनुसार : मूलद्वार (स्वर्गिय द्वार), पवित्र मन्त्र र हातको पवित्र संकेत सत्व धर्ममा अत्यन्त अमुल्य छन् । तिनीहरूले व्यक्तिहरूलाई पुनर्जन्मको चक्रबाट मुक्ति दिलाउँछन् । तीन अमुल्य ज्ञानहरूलाई मेहनत संग अभ्यास गर्नाले हामीले वास्तविक सत्य स्वभाव पुन प्राप्त गर्न सक्छौं र हामी अमरत्व प्राप्त गर्न सक्षम हुनेछौं ।

१. मूलद्धार (स्वर्गिय द्धार)

मूलद्धार मानव शरीरको एक प्रमुख केन्द्र हो। यो हाम्रो सत्य स्वभावको केन्द्रविन्दु हो। हाम्रो भौतिक शरीर नाशवान छ। मात्र यस द्धारको आध्यात्मिक ज्योति अमर छ। यो न त सृजना हुन्छ न त खतम नै हुन्छ र जब मानिसको मृत्यु हुन्छ, उसको आत्मा मुख्यद्धारको सट्टा आँखा, कान, मुख अथवा नाकबाट निस्किन्छ जसले गर्दा उ जन्म र मृत्यु(पुर्नजन्म)को चक्रमा निरन्तर रुमलिरहनेछ।

अभ्यासकर्ताको हैसियतले हामीलाई हाम्रो सत्य बुद्ध स्वभावले सधै आदेश दिएको हुन्छ। हामीले सत्य स्वभाव जगाउन निरन्तर प्रयास गर्नुपर्दछ। हाम्रो वरपरको वातावरणले हाम्रो मन र मष्टिस्कलाई प्रभाव पार्नु हुदैन। परिश्रम पुर्वक स्वभाव अभ्यास गर्नाले हामीले हाम्रो ६ वटै इन्द्रियहरूलाई शुद्ध बनाइ उन्नतीको तहमा पुग्न सक्नेछौं। तब हामी जन्म र मृत्युको चक्रबाट मुक्त हुन सक्छौ। हामीले कुनै पनि समय र स्थानमा आफ्नो मष्टिस्कलाई शान्त राखेर हाम्रो ध्यानलाई मूलद्धारमा केन्द्रित गर्न सिक्नुपर्छ।

शुरु शुरुमा हामीलाई कोशिस गर्न धेरै शक्ति चाहिन्छ। हामीले ध्यान केन्द्रित गर्न आफैमा बल प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ। अन्त्यमा क्रमिक रुपले हामी

स्वतः ध्यान केन्द्रित गर्न सक्षम हुन्छौं । ध्यान केन्द्रित गर्नाले हाम्रो आत्मा शुद्ध गर्न मद्दत पुग्छ । सत्य स्वभाव स्थीर हुन्छ । ध्यान केन्द्रित गर्नु भनेको खाली मूलद्धारमा मात्र केन्द्रित होइन, यो हाम्रो सत्य स्वभावलाई स्पष्ट पार्न, र हामीले ध्यान केन्द्रित गर्दा प्राप्त हाम्रो विवेकलाई अनुसरण गर्न सक्नु पनि हो । हामी आफैंले अभ्यास गर्दा र अरुले अभ्यास गर्दा मद्दत गर्नाले आन्तरिक सदाचार र वाह्य सद्गुणहरू कमाउन सकिनेछ । संभवतः हामी पूर्णतामा पुग्नेछौं ।

२. हृदय सूत्र (पवित्र मन्त्र)

हाम्रा महान गुरूहरूले ताव प्रदानका क्रममा प्रदान गर्नुभएको मन्त्रले ब्रम्हाण्डको रचना, स्वर्ग, पृथ्वी र अहिले भइरहेका घटनाहरूको व्याख्या गर्दछ । मिल (मैत्रिय बुद्ध) अन्तिम मोक्षको समयमा पवित्र (दिव्य)मन्त्र प्रदान गरिरहनुभएको छ ।

ताव प्राप्त गर्नु भनेको मिल बुद्ध बाट आशिर्वाद प्राप्त गर्नु र सत्यताको अभ्यास गर्नु हो । सँधै हसिलो, दयालु देखिने मिलः बुद्ध हुनुहुन्छ। उहाँको ठूलो पेट अनन्त क्षमता भएको प्रतीक हो। त्यसै कारण हरेकले कुनै समयमा दयालु र हँसिलो मुहार राख्न सकिन्छ। राम्रो कर्म गर्नु, मानिस र समाजलाई मद्दत गर्नु, अरुको बारेमा बढी सोच्नु र दयालु हृदयको विकास गर्नु सधै तत्पर हुनुपर्छ। यी सबै गर्नाले जो पनि मिल बुद्धको सर्म्पकमा आउन सक्छन् र जन्म र मृत्युको चक्रमा पर्ने छैनन्।

पवित्र मन्त्र स्वर्गमा प्रत्यक्ष पुग्ने सूत्र हो। यो मन्त्रले असत्यलाई पराजित गर्न सक्छ र अनावश्यक विचारलाई रोक्न सक्छ। यदि काल्पनिक विचारहरू, अनावश्यक इच्छाहरू प्रकट हुनु अथवा कसैको हृदयमा अप्ठ्यारो हुनु वा अस्वाभाविकता हुनु, यदि कसैको शक्ति संकीर्ण हुनु, हृदय र आत्माको एकता हराउनु, यस्तो अवस्थामा एक्लै शान्तसंग बसेर भक्तिपूर्वक पवित्र मन्त्र जप्नु, दयालु मिल बुद्धको भाव सम्झनु तब अनन्त बुद्ध शक्ति भएका मिल बुद्धले सहयोग गर्नुहुनेछ र हाम्रा अस्वाभाविक विचारलाई हटाउन मद्दत गर्नुहुनेछ र शान्ति र निश्चलतामा फर्किन मद्दत गर्नुहुनेछ।

३. हातको पवित्र संकेत –

हातको पवित्र संकेतलाई च्रु हाइ संकेत पनि भन्दछन् । चिनियाँ वर्ण च्रु र हाइ दुइवटा शब्द मिलेर एउटा 'बालक' शब्द बनेको हुन्छ । "च्रु र हाइ छातिमा राखेमा प्रकोपबाट बच्न सकिन्छ ।" पवित्र हातको संकेतले शुद्ध र निर्दोष वाल हृदयलाई निरन्तरता दिन्छ र हाम्रो हृदय र स्वर्गको हृदय एक भएको जनाउँदछ । बालकको निर्दोष हृदय भनेको सत्य बुद्धको स्वभाव हो । यो स्वभावैले प्राकृतिक र निश्चल कोमल हृदय भनेर बुझ्न सकिन्छ । जब हातको पवित्र संकेत बनाई बुद्धलाई निहुरेर आदर गर्छौं । तब दिन रात यसले हृदयलाई शुद्ध बनाइ दिन्छ । जसले स्वभाविक सत्य स्वभावलाई देखाउनेछ । भित्री हृदय देखि ध्यान केन्द्रित गरेर हातको संकेत बनाएर धोग्यौ भने हामीले शान्ति र निश्चलतालाई प्राप्त गर्न सकिने छ । यदि हामीले इमान्दारी र निरन्तरता पूर्वक अभ्यास गरेमा, हामीले धुप नचढाईकन पनि वा हातको पवित्र संकेत बनाएर नधोगेमा पनि हाम्रो मन शान्त र निश्चल हुनेछ । तब हामी अनैतिक विचार र पुनर्जन्ममा अल्झिनु पर्ने छैन ।

तीन ज्ञानका भण्डारहरूका सिकाइ अमूल्य र गोप्य छन् । तीन ज्ञानका भण्डारहरू दिव्य आदेश प्राप्त प्रबुद्ध गुरूहरू मार्फत प्रदान गरिएको हो र यो असीमित बुद्ध शक्तिमा केन्द्रित हुन्छ। ताव अभ्यासकर्ताको हैसियतले, तीन ज्ञानका भण्डारहरूको सही अभ्यास र प्रयोग आवश्यक छ। आफुले मेहनत साथ सुधार ल्याउनु, आफुले आफैंलाई मद्दत गर्नु साथसाथै अरुलाई ज्ञानको ज्योति देखाउनुले कोही पनि निर्वाण प्राप्त गर्न सक्षम हुनेछ।

❋❋❋

7. Learning Dao and Cultivating Dao

ताव सिक्नु र ताव अभ्यास गर्नु

अ. परिभाषा -

केहि मानिसहरु ताव सिक्नु र अभ्यास गर्नुलाई रहस्यमय कुरा भन्थान्छन् । भूलबस विचार गर्दा यो मानिसको जीवनबाट केही अलग्गै जस्तो लाग्दछ। तथ्य कुरा त यो हो कि ताव सिक्नाले साँच्चै हाम्रो जीवनले सत्व मूल्यको परम ज्ञान प्राप्त गर्दछ , त्यसले हाम्रो जीवनमा सहि विचारको विकास गर्न सकिन्छ। ताव अभ्यासको उद्देश्य हाम्रो नराम्रो विचार र ब्यबहारलाई सुधार्नु हो। खराब विचारका कारणले दु:ख र खराब ब्यबहारको कारणले अपराध हुन्छ। ताव अभ्यासले मनका हरेक नराम्रा विचारलाई सुधार्छ र हाम्रो ब्यबहारलाई सुधार्छ। यसले हाम्रो जीवनमा सद्विवेकलाई बाहिर ल्याउँछ र शान्त, चिन्तामुक्त, राम्रो सम्बन्ध र खुशीयुक्त जीवन ल्याउँद छ ।

ताव सिकाइ र अभ्यास प्रकृयामा हामीले आफैंलाई बुझ्न शुरु गर्दछौं। तब हामीले निरन्तर आफूमा सुधार ल्याउन सक्छौं । असल स्वभावका

लागी अभ्यास गर्न, र जीवनमा आइपर्ने दु:ख कष्टलाई सामना गर्न र तीनलाई हटाउन सकिन्छ। अन्तिम लक्ष्य भनेको हाम्रो छोटो जीवनलाई खुशियुक्त बनाउनु हो।

आ. ताव कसरी सिक्ने र अभ्यास गर्ने –

ताव सिक्ने र अभ्यास गर्ने केही तरिकाहरू तल वर्णन गरिएका छन :–

१. ताव अध्ययन कक्षामा भाग लिनु –

ताव अभ्यास समाजले सिकारुहरूको लागि ताव कक्षा संचालन गरिएका छन्। यी कक्षाहरू हुन्-

क. मिङ्ग-त: कक्षा –

साधारण तया हप्ताको एकचोटि दुई घण्टाको कक्षा हुन्छ। यस कक्षामा तावको प्राथमिक ज्ञानको परिचय क्रमै सँग गरिएको हुन्छ। यसबारे धेरै ज्ञान हासिल गर्न सम्बन्धित मन्दिरमा सर्म्पक राख्न सकिन्छ।

ख. सियन-चीन कक्षा अथवा तीन ज्ञानका भण्डारहरूको पुनर्विचार कक्षा।

यो कक्षा आधा दिनको हुन्छ। यस कक्षाको विषयको केन्द्र जस्तै, "ताव प्राप्त गर्नाले फाइदाहरू", "तीन ज्ञानका भण्डारहरूको पूनर्विचार, " "विधिको

अभ्यास" र "ताव सेमिनारको अर्थ" आदि। यी कक्षाहरू सहभागीहरूका लागी ताव र ताव सेमिनारका बारेमा बुझ्नका लागी मात्र हो।

ग. ताव सेमिनार –

ताव सेमिनारलाई 'सत्य स्वभासको अभ्यास' पनि भन्दछन्। साधारणतया यो दुई या तीन दिनमा पूरा हुन्छ। ताव सेमिनारमा, तियन-छ्वान-शृ (ताव प्रदान गर्ने गुरूहरू) र वक्ताहरू जसले तावको बारे गहनताका साथ बुझेका र अभ्यास गरेका छन उहाँहरूलाई तावको बहुमूल्यताका बारेमा आध्यात्मिक उपदेश दिन आमन्त्रण गरिन्छ। उनीहरूले दिएका प्रवचन स्पष्ट, मधुर, प्रेरणादायी, दुरदर्शी हुन्छन्, जुन सेमिनारमा भाग लिनेहरूले ध्यानपूर्वक सुन्दछन् र ती कुराहरूमा अझ ज्ञान बढाँउदछन्। यस अतिरिक्त बुद्धले सान छाइको शरीर प्रयोग गरेर भाग लिने ब्यक्तिहरूको विवेक बढाउन प्रेरणा दिनुहुन्छ। ताव सेमिनार पछि हरेकले मौलिक रुपले परिवर्तन भएको महसूस गर्नेछन्। उनीहरूमा नयाँ आशा र विश्वास आउनेछ।

घ. ताव सेमिनार पछि, सिन-मिन कक्षा शुरु हुन्छन।(नयाँ व्यक्तिको लागि मात्र) चृ-सान कक्षा(

पूर्णता प्राप्त गर्नु) फइ-त कक्षा (सदाचारको अभ्यास), सिय-तः कक्षा(सदाचारको आचरण) र छोङ्ग-ता कक्षा (सदाचारको पूजा)हरेक कक्षा कम्तिमा दुई घण्टाको हुन्छ, यसमा शुरुदेखि अन्त सम्मका पाठ राखिएका हुन्छन् जसमा मुख्य धार्मिक सन्तहरू बारे सिकाइन्छ । यसको लक्ष्य हृदय र दिमागलाई शुद्ध गर्ने र मानिसहरूको दैनिक जीवनमा तावको अभ्यास कसरी गर्ने सिकाउनु हो । यस कक्षा बाट हरेक ताव सदस्यहरू इमान्दार र भक्ति पूर्वक अभ्यास गर्ने बन्न सक्छन् ।

२. ताव धार्मिक पुस्तकहरूको अध्ययन

ताव प्राप्त गरिसके पछि हामीले ताव धार्मिक पुस्तकहरू अध्ययन गर्नु पर्दछ जसले हाम्रो ज्ञान , विवेक बुद्धि बर्दछ र वितिसक्नु भएका साधु सन्तहरूले तावलाई कसरी अभ्यास गर्नुभयो भन्ने कुरा प्रष्ट हुन आउँछ, जसले हामी आफू स्वयम्लाई अभ्यास गर्न मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

केहि अध्ययन गर्न सुझाव गरिएका पुस्तकहरू: बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएकाहरूको जीवनी, धार्मिक पुस्तकहरूको बारेमा छलफल, धार्मिक(पवित्र) उपदेशहरू, ह्वाङ्ग-मु (स्वर्गकी आमा)का दश

सन्देशहरू, सत्य स्वभाव र त्यसका सिद्धान्त सम्बन्धि उत्तरहरू इत्यादि ।

३. मन्दिरमा वारम्वार आवत जावत गर्नु

ताव सिक्नको लागि मन्दिर एउटा पवित्र स्थल हो। बुद्धको ज्योती पाउन हामीले मन्दिरमा आश्रय लिनु पर्दछ र यसले हाम्रो हृदय र आत्मालाई शुद्ध गर्न मद्दत गर्दछ। त्यस्तै चिन्ताबाट मुक्त हुन, खराब कर्म हटाउन, शिष्टाचारको नियमहरू र व्यवहार सिक्न ताव अग्रजहरूबाट हामीले मौका पाउँछौं ।

४. ताव क्रियाकलापहरूमा भाग लिनु

मन्दिरद्वारा सञ्चालित विकास शिविर, हाइकिङ्ग, पहाड चढ्ने कार्य, भ्रमण, शैक्षिक भ्रमण, वनभोज, भोज, चियापान, सामाजिक मेला आदि क्रियाकलापहरूमा भाग लिँदा हामीले अभ्यासका अनुभवहरू सातेर ताव आफन्तहरूसंग मित्रता बनाउन सक्छौं र ताव प्रति हाम्रो विश्वास अझ बलियो हुन्छ ।

५. स्व-अभ्यासको लागि योजना

हाम्रो पवित्र गुरूको भनाइअनुसार, “व्यवहारमा नल्याईकन अभ्यास गर्ने व्यक्तिले आफूलाई अभ्यासकर्ता भन्न मिल्दैन ।” तावको बारे जे कुरा

सिक्यौं त्यसलाई अभ्यास नगरिकन हामीले अभ्यासको सत्य खुशी ब्यक्त गर्न सक्दैनौं। यो सत्यता प्राप्त गरेर त्यसलाई अभ्यास नगर्नु एउटा ठूलो दुःखको कुरा हो। त्यसकारण हामीले स्वयम् अभ्यास गर्न योजना बनाउनु पर्दछ। यो योजनामा उचित र आवश्यक पाठहरू उल्लेखित हुनु पर्दछ , जुन तल दिइएका छन –

अ. आवश्यक पाठहरू

माथि उल्लेख भए अनुसार यी पाठहरू अभ्यासकर्ताले दैनिक जीवनमा गर्नु आवश्यक पर्दछ।

क. स्वयम् मूल्याङ्कन र पश्चाताप

अभ्यास गर्नको लागि स्वयम् मूल्याङ्कन र निरन्तर पश्चाताप हुनु पर्दछ। पहिलोले हामीले गरेका गल्तीहरू देखाउँदछ। दोश्रोले त्यसलाई सुधार्ने र शुद्ध पार्ने जनाउँदछ। सिक्काको दुवै भाग आवश्यक भए जस्तै यी दुवै कुरा ताव अभ्यासंको लागि आवश्यक पर्दछ।

१. सुत्नु भन्दा अगाडि तपाइले घुँडा टेकेर अथवा पलङमा पल्टेर शान्त रूपमा हातको पवित्र संकेत आफ्नो छाती अगाडि राख्नुहोस् ।

२. आफ्नो मनमा आदरणीय बुद्धको प्रतिमाको याद गर्नुहोस् ।

३. बुद्धलाई प्रार्थना गर्नुहोस र भन्नुहोस,"मेरो नाम ....हो । आज मैले गरेका सबै गल्ती र पाप हृदयदेखि स्वीकार्छु , हे इश्वर, कृपया मलाई सही बाटो र सुरक्षित हुन आशीर्वाद दिनुहोस ।"

४. आज गरेका कामहरूको मुल्याङ्कन गर्नुहोस । आफैसँग सोध्नुहोस, 'के मैले गरेका कामहरू ठीक थिए ? के मैले अरुबाट फाइदा लिएको थिँए ? के मैले बोलेका शब्दहरू, मेरो विचारहरू र मैले गरेका काम पवित्र थिए ? के म लोभी वा असन्तुष्ट थिँए ?'

५. पश्चाताप:- बुद्धसंग प्रार्थना गर्नुहोस्, "मैले लोभीपन, रिस मुर्खताका कारण यस्ता खराब आचरण र व्यवहार गरें । तर अहिले म हजुरसँग क्षमा माग्छु र मैले गरेका भूलहरू फेरि दोहोरिने छैनन् भन्ने प्रतिज्ञा गर्दछु ।"

६. सुत्दा आफनो मुलद्वारमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । मुलद्वारमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले नराम्रो विचारहरूबाट मुक्ति पाइन्छ । यदि हाम्रा हरेक विचारमा चेतना भयो भने हामीले नराम्रा विचार

त्याग गर्न सक्छौं। यस बाहेक वर्ष वा महिनाको अन्तमा मन्दिरमा बालिने पवित्र कागजबाट पनि हाम्रो पश्चाताप प्रकट गर्न सकिन्छ।

ख. अनुशासन र सद्ब्यबहार –

चिनियाँ सन्त मेन्सियसका अनुसार," वर्ग र वृत्त बनाउनको लागि नियमहरू र कम्पासको आवश्यक हुन्छ।" मन्दिरमा सन्त र साधुहरूबाट दिइएका शिष्टाचारका नियमहरू र व्यवहारहरू हुन्छन्। जसले हामीलाई ब्यक्तिगत अभ्यास गर्दा पथप्रर्दशकको सेवा दिन्छ। यदि तपाइ ताव प्रति घनिष्ठ हुनुहुन्छ भने यहाँ तपाँईको लागि साधारण नियमहरू छन्।

"यस्ता कार्य कहिल्यै नगरौं जुन अरुलाई भन्नमा लज्जा हुन्छ।""गर्न नहुने कुरा कहिल्यै पनि सोच्दै नसोचौं।" जब हामीले कुनै काम गर्दा अप्ठ्यारो र लाज लाग्दो हुन्छ भने तुरन्तै बन्द गरौं, कहिले पनि यस बारेमा नसोचौं, नत्र भने हामीले दण्ड नपाए पनि हाम्रो चेतना र आत्मामा नराम्रो असर पर्दछ। स्व-अभ्यास गर्दा यसले नराम्रो असर पार्दछ।

आ. पाठहरू छानिनु –

हाम्रा व्यक्तिगत इच्छा र समय व्यवस्था अनुसार पाठहरू छानिन्छन् ।

क. तावको धार्मिक पुस्तक वा धार्मिक पवित्र उपदेशहरू हरेक दिन एक घण्टा या आधा घण्टा पढ्नुहोस् ।

ख. मन्त्र पाठ

हरेक दिन समय मिलाएर भजन/ मन्त्र गाउन सकिन्छ। लामो मन्त्र छ भने बिहान र बेलुका मिलाएर भजन गर्न सकिन्छ। छोटो मन्त्र छ भने त्यसलाई बारम्बार पढ्ने गरौं । सुत्र पर्दा हरेक व्यक्ति श्रद्धावान र पुर्ण सचेत हुनुपर्दछ। यसको लागि उच्चारण र एकत्रित हुनु दुवै महत्वपूर्ण छ। धेरै सूत्रहरूको सुझाब यसरी दिइएका छन:- हृदय सूत्र, छिङ्ग-चिङ्ग-चिङ्ग (शान्ति सूत्र), मिल सत्य सूत्र (मैत्रय बुद्धको सूत्र), थाव-यूएन-मिङ्ग-सन सूत्र (अनुशासन र नियमका बुद्धको सूत्र) हिरक सूत्र, ति-चाङ्ग बोधिसत्वको महान संकल्प सूत्र, ता पेइ मन्त्र (महान् दयालु मन्त्र) आदि ।

ग. खौऊ सौऊ अथवा हातको पवित्र संकेत बनाएर धोग्नु

जब हामी पवित्र हातको संकेत बनाएर धोग्छौ, दश अथवा सय चोटी धोगी सकेपछि आफैं नम्रता र सत्कारको स्तरमा बृद्धि हुन्छ , हामीले यी सबै गर्नुको कारण हाम्रो सोचाइलाई पाखा लगाउन, घमण्ड हटाउन र नम्रताको सदाचार पालन गर्नको लागि हो ।

घ. हाम्रो मूलद्वारमा ध्यान केन्द्रित गर्नु

कृपया यस किताबको अभ्यास ६ लाई हेर्नुहोस् ।

ङ. ध्यान

सुत्नु भन्दा अगाडि हाम्रो मूलद्वारमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् । दश मिनेट शान्त हुनुहोस् र विस्तारै धार्मिक शब्द अथवा हृदय मन्त्र मनमनै पढ्नुहोस् ।

च. धार्मिक गीतहरू गाउनुहोस्

बुद्ध, साधु र सन्तहरूले बनाउनु भएका गीतहरू गाउनुहोस् जसले हाम्रो विवेक बढाउन प्रेरणा मिल्दछ । यसले हामी जहाँ गए पनि राम्रो र सुमधुर वातावरण बनाउँदछ । त्यसैले गीत गाउँदा हामीलाई धेरै फाइदा हुन्छ ।

६. सद्‌गुण कमाउनु र सदाचारको अभ्यास गर्नु

चिनियाँ उखान अनुसार, "संसारिक सन्तहरू देशभक्त र स्नेही हुनुपर्दछ भने दिव्य सन्तहरूसंग स्‌दगुण र सत्कर्म हुनुपर्छ।"खराब कर्मबाट मुक्त पाउन, विपत्तिबाट टाढा रहन, हामीले हाम्रो अभ्यासलाई अघि बढाउन हामीले भित्री हृदयदेखि सदाचारको अभ्यास गर्नुपर्दछ र बाह्य रूपमा हामी परोपकारी हुनुपर्दछ र सद्‌गुणहरू संग्रह गर्नुपर्दछ। यसको लागि केही सुझावहरू तल दिइएका छन।

क. ताव कार्यमा मद्दत गर्नु।

ताव आफन्तहरूलाई सिक्नको लागि मन्दिर एउटा महत्वपूर्ण स्थान हो। त्यसैले सबैले यसको रक्षा गर्न मद्दत गर्नुपर्दछ। हामीले बिभिन्न तरिकाबाट मद्दत गर्न सक्छौं। जस्तै-मन्दिर सफा गरेर, भूँई पुछेर, पवित्र बत्तीलाई चम्काएर अथवा पवित्र स्थानलाई सफा गरेर आदि। यस्तै तपाईले स्टेशनरीको ब्यबस्था गरेर, कक्षा शुरु हुनुभन्दा अगाडि र पछि कक्षा व्यवस्थित गरेर अथवा ताव आफन्तलांई सवारीको व्यवस्था गरेर मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। यी सबै कामहरू प्रत्यक्ष धार्मिक कार्य हुन् र मद्दत गर्ने तरिका हुन्। यस्तो गरेको खण्डमा तपाँईले अनगिन्ती सद्‌गुणहरू बनाउन सक्नुहुन्छ।

ख. मानिसहरूलाई ताव ग्रहण गर्न ल्याउनु ।

चिनियाँ उखान टुक्का अनुसार "हामीले सात तल्ले बुर्जाको मन्दिर वा घर बनाएर दान दिनु भन्दा एक जना ब्यक्तिलाई टिका ग्रहन गराउँनु धेरै पुण्य हुन्छ ।" त्यसैले जव हामी मानिसहरूलाई ताव ग्रहण गर्न परिचय गराउँछौं, तव हामीले उसको भौतिक जीवन मात्र बचाउने होइन कि उसको आत्मिक जीवनलाई पनि बचाउछौं । ऊ/उनीहरू सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने मात्र होइन उनीहरूका पूर्वजहरूलाई पनि फाइदा हुन सक्छ । यस्तो सद्गुणलाई केहिले पनि जित्न सक्दैन । अहिले तपाईले ताव प्राप्त गर्नुको महत्व बारे बुझ्नुभयो, त्यसैले आफ्ना परिवार, आफन्त र साथीहरूलाई ताव ग्रहण गराउन नहिच्कीचाईकन ल्याउनुहोस् । उहाँहरू सबैले ताव ग्रहण गर्दाका खुशी बाड्न सक्नुहुन्छ ।

ग. ताव सम्बन्धि धार्मिक पुस्तकहरू बाँडेर पढ्न मद्दत गर्नुहोस् ।

ताव धार्मिक पुस्तकहरूको अध्ययनले ताव प्रचार प्रसार गर्न मद्दत पुर्‍याउँदछ । मानिसहरू यसको प्रेरणाले गर्दा नराम्रो काम गर्न त्यागदछन् । हामी पुस्तकहरू छपाउनका लागी चन्दा दिन पनि

सक्छौं । यसको परिणामले समाज स्वस्थ रहन्छ। यो सदगुण असुल्य हुन्छ ।

घ. सामाजिक कार्य

सबै ताव अभ्यास कर्ताहरूले धार्मिक कार्य गर्न मद्दत पुऱ्याउँद छन् । यसका अतिरिक्त हामीले हाम्रो समाजमा दया र करुणा भर्न उत्साहित गर्नुपर्दछ। हाम्रो ताव अभ्यास समाजमा सामाजिक कल्याणकारी कार्यलाई प्रोत्साहन दिइन्छ। उदाहरणको लागि घर विहिन भएका लागि घर, त्यस्तै अनाथहरूको लागि अनाथालय इत्यादि ।

ङ. उपसंहार

समकालीन विद्वानका भनाइ अनुसार, "जब गौंथली उड्छ, उ फेरि फर्कन्छ, जब रुखबाट पात झर्छन्, त्यसमा फेरि हरियो पात पलाउँछ। त्यसरी नै हाम्रो समय बित्दै जान्छ तर फर्किंदैन, तपाईं भन्नसक्नु हुन्छ, यो किन फर्कंदैन ?" यो एउटा सत्य हो, त्यसैले यो फर्कंदैन। त्यसकारण, मेरा प्यारा साथीहरू तपाईहरू आफ्नो कामले बेफुर्सद हुँदा कृपया केही समय आफ्नो आत्मिक जीवनको लागि दिनुहोस्। त्यतिबेला सम्म नपर्खनु होस् कि तपाईलाई आफ्नो जीवन खेर गईसकेको महसुस होस्। त्यो साह्रै नै ढिलो हुनेछ ।

कृपया ताव प्राप्त गर्नाका खुशीहरू बाढ्नुहोस् र हामीले आशा गरौं हामी सबै शान्तमय जीवन प्राप्त गरौं । योग्यताहरू पूर्ण गरौं, स्वर्गको बाटोमा प्रस्थान गरौं र बुद्धको नामावलीमा आफ्नो नाम समावेश गरौं ।

8. The Preciousness of I-Kuan Truth Transmission
इ-क्वान सत्यता प्रदान गर्नुको वहुमूल्यता।

१. प्रबुद्धता र सत्य स्वभाव थाहा पाउनु नै ताव प्रदान गर्ने बाटो हो ।

"सबै प्रबुद्ध गुरूहरूले सत्य स्वभावको गुण प्रदान गर्नुहुन्छ । उहाँहरूले यो वास्तविक सत्य हृदय धर्मलाई गोप्यताका साथ प्रदान गर्नुहुन्छ । धर्म प्रदान गर्नु मात्र सत्य स्वभावलाई प्रस्फुतित गर्नु हो, उनीहरू अविश्वासलाई नाश गर्न अवतार लिएका हुन् ।" अहिले हामी हाम्रा धार्मिक गुरूहरूको पूजा गर्छौं र सत्य तावमा जागृत हुन्छौं । जसले हाम्रो वास्तविक सत्य स्वभावलाई झल्काउँछ र हामीलाई बुद्धत्व प्राप्त गर्ने ठीक बाटो देखाउँद छ । हामीले यस धर्मलाई अनुशरन गरि असल विचार राख्नु पर्छ जसको कारण हामी हाम्रो स्वभावलाई शुद्ध पार्न सक्दछौं ।

२. ताव प्राप्त र अभ्यास गरेपछि भित्री चेतनाबाट विवेक बढ्छ । यो नै पुनर्जन्मबाट मुक्त हुने बाटो हो ।

महान् पुस्तक ता-स्वेका अनुसार, "तपाँईले आफ्नो दिमागलाई कसरि र कहिले आराम दिने भन्ने जाने पछि, तपाँई यसलाई स्थिर शुरु गर्न सक्नुहुन्छ, जब तपाँईको दिमाग स्थिर हुन्छ । तपाँई निश्चलता महशुस गर्न सक्नुहुन्छ । जब तपाँईको दिमाग निश्चल हुन्छ । तपाँई आन्तरिक शान्ति महशुस गर्न शुरु गर्नुहुन्छ । जब तपाँई हृदयको वास्तविक शान्ति प्राप्त गर्नुहुन्छ । तपाँई आन्तरिक सत्य विवेकको आविस्कार गर्नुहुन्छ । एक वास्तविक बुद्धिमान अभ्यासकर्ता बन्नुहुन्छ, वाटो बिराएका मानिसलाई कसरि बचाउने र दिशा निर्देश गर्ने भन्ने आफैं जान्नुहुनेछ । तपाँई आफुलाई वास्तविक रूपमा भगवान र मानिसहरूका लागि समर्पित गर्नुहुन्छ, र अन्त्यमा तपाँईले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुहुनेछ । " शान्त रहनाले चेतनामा बृद्धि हुन्छ । यसले हाम्रो सत्य हृदयलाई प्रतिविम्वित गर्दछ । जसको कारण हामीले श्रेष्ठता र स्वतन्त्रता प्राप्त गर्छौं । श्रेष्ठता भनेको खराब कर्मलाई हटाउनु, कम चिन्तायुक्त हुनु, बन्धन मुक्त हुनु, स्वतन्त्र हुनु, सत्य र नित्य खुशी पाउनु हो । ताव ग्रहण र अभ्यास गर्नाले हामी गुनासो, दुश्मनी, चिन्ता र रीसबाट बच्न

सक्दछौं। यसले हाम्रो लोभ, रीस, अभिमान र अविश्वासलाई हटाउँदछ।

३. साधारण व्यक्तिबाट सन्तमा परिवर्तन हुनु नै ताव प्रदान गर्ने अभिप्राय हो।

ताव अहिले संसार भर नै प्रचार भएको छ। हरेक व्यक्ति र परिवारहरूले बुद्धको पूजा गर्न मन्दिर स्थापना गर्न सक्छन्। त्यहाँ हामीले दया र करुणाको हृदयलाई वढावा दिन सक्छौं। हाम्रा महान गुरूहरू र ताव अग्रजहरूले मानिसलाई सहि बाटो देखाउन विभिन्न तरिका प्रयोग गर्नुभएको हुन्छ। उहाँहरू अनुशासित जीवन, सदाचारको अभ्यास र खराब बानीहरू बाट टाढा रहनुहुन्छ। खराब बानीलाई असल बानीमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ। असल र सज्जन बन्नाले हामीलाई सन्त र साधुहरूको दर्जामा पुग्न सहयोग गर्दछ।

४. सिक्न सजिलो , अभ्यास गर्न सजिलो र पाउन सजिलो नै तावको विशेषता हो।

हामीले ताव ग्रहण र अभ्यास गर्दा विभिन्न कर्म, ज्ञान, र विवेकका आधारमा भेदभाव नगरिकन गर्नुपर्दछ जसको कारण हाम्रो जीवनमा उच्च विवेक प्राप्त गर्न सकिन्छ। हामीमा विश्वास हुनुपर्छ र यस

धर्म अनुसार हामीले राम्ररी अभ्यास गर्न कोशिश गरेमा हाम्रो अन्योलता स्थिर हुन्छ, हामी शान्त र सुशील बन्न सक्छौं । सबै धर्मले उच्च संस्कार दिने कामको नेतृत्व गर्दछ। " स्वर्ग टाढा छ, तर पनि पुग्नलाई समय लाग्दैन ।" यदि कसैले इ-क्वान सत्य अनुसार ताव प्राप्त गरि अभ्यासमा लागि परेमा उसको ज्ञान र विवेक राम्रो भई अन्तमा आशीर्वाद प्राप्त गर्न सक्नेछ। यस पृथ्वीलाई बिस्तारै महान पवित्र भूमीमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

❁❁❁

9. Questions & Answers on the Meaning of Dao

तावको अर्थ बारेका प्रश्न उत्तर

प्र.न.१.यदि हामी दयालु छौं भने के हामीले ताव प्राप्त गर्नु जरुरी छ ?

आजभोलि संसार नैतिकता बिहिन हुदैछ। मानवहरू लोभि र बिश्वास घाती बन्दै गइरहेका छन्। मानिसले राम्रो सोच र राम्रो कार्य गर्न सक्दछ भने तापनि यो साँच्चै नै दुर्लभ हुने भईसक्यो। यदि मानिसले अर्को जन्ममा मानव वा देवदेवीको रूपमा जन्म लियो भने उसले पहिलो जीवनको सत्कर्मको आनन्द त लिन सक्छ तर ऊ जन्म र मृत्युको चक्रमा भने फस्नेछ। राम्रो भाग्य र खुशी अस्थायी रूपमा रहन्छ। तसर्थ हामीले ताव प्राप्त गर्न सक्नु, प्रबुद्ध गुरूहरूलाई आदर गर्न सक्नु, आफ्नो सत्य स्वभावलाई चिन्न सक्नु, पुनर्जन्मको दु:ख बाट मुक्त हुन सक्नु र अनन्त इश्वरीय आशिर्वादमा रमाउन सक्नुको महत्व धेरै छ र यो अतुलनिय छ।

प्र.न. २ .किन हामीले तावलाई केहि बर्ष देखि मात्र बुझ्न थालेको जस्तो लाग्छ ? के यो पहिले पनि बिद्यमान थियो ?

महान् ताव प्रदानको कार्य कहिले प्रत्यक्ष देखिन्छ भने कहिले अदृष्य हुन्छ । परा पूर्वकालमा ताव एक मार्ग दर्शकले एकशिष्यलाई मात्र प्रदान गरिन्थ्यो । त्यसकारण, धेरै कम मानिसलाई मात्र तावको बारेमा बुझेका थिए । तर अहिले विश्वव्यापी मोक्षको समय हो, जो आस्थावान छन् ती सबैमा तावको प्रसार भएको छ । संसारमा ताव प्रचार प्रसार गर्नुको कारण के हो भने केही बर्ष यता संसारमा नैतिकता विहीन र विनाश बढ्दै गइरहेको छ । त्यसो भए तापनि सबै मानिसहरू खराब हुदैनन् । दयालु मानिसहरू जसमा राम्रो कर्म र आध्यात्मिक आधार छ उनीहरूलाई नष्ट गर्नु हुदैन । त्यसकारण भगवानले संसारीक मुक्तिका लागि ताव प्रदान गर्नुभएको हुन् जसले गर्दा मानिसहरूले आफ्नो सद्विवेकलाई जागृत गरेर संसारलाई शान्तमय बनाउन सक्नेछन् । त्यसकारणले ताव र विनाश साथसाथ यस संसारमा आइरहेको छ ।

प्र.न. ३ . किन तीन ज्ञानका भण्डारलाई प्रत्यक्ष प्रकट गर्न सक्दैन ?

ताव संसारमा त्यतिखेर प्रदान गरिन्छ । जहिले सहि समय र मानिसहरू आस्थावान हुन्छन् । ताव महान गुरूहरूको हृदय सूत्र हो । यद्यपी सन्तहरूले पनि यी दिव्य रहस्यलाई लापरवाहि रूपमा प्रकट गर्ने हिम्मत गर्दैनन् भने हामी साधारण ब्यक्तिहरूले कसरि यसलाई खोल्न सक्छौं ? वर्तमान अवस्थामा ताव संसारीक रूपमा प्रचार प्रसार भए तापनि ताव ग्रहण गर्नेहरूले त्यसलाई इमान्दारी पूर्वक अभ्यास गर्नुपर्दछ । तिनीहरूले मात्र ताव प्राप्त गर्न सक्दछन् जो सच्चा र आदरयुक्त रहेको प्रमाण हुन्छ । होइन भने कसैले पनि यो दिव्य रहस्यलाई खोल्ने साहस गर्न सक्दैन, ऊ/उनीको परिक्षा भगवान र मानिसहरूले परीक्षा लिएका हुन्छन् ।

प्र.न.४ ताव मन्दिरमा हुने देव देवी बाहेक ताव अभ्यासकर्ताले के थप देव देवीहरूको पूजा आजा गर्न सक्छ ?

ताव अभ्यासले विभिन्न देव देवीहरूको पूजाआजाको बिरोध गर्दैन । मन्दिरहरूको शिष्टाचार नियम र आचार अनुसार, हामी स्वर्गका सबै देव देवीहरूलाई धोग्दछौं । थप जानकारी अनुसार, स्वेत

सूर्यको युगको प्रत्यक्ष धर्मलाई अनुसरण गर्ने हो भने हामीले अप्रत्यक्ष तरिका जुन अरु संप्रदाय बाट आएका हुन् तीनलाई पछ्याउनु पर्दैन। प्रत्यक्ष धर्म हामीलाई निर्वाणको ज्ञानको लागि उत्प्रेरणा दिने ठीक बाटो हो, अप्रत्यक्ष पथले अभ्यास गर्न धेरै समय लिने गर्दछ। त्यसकारण हामीले प्रत्यक्ष धर्मलाई छोडेर अप्रत्यक्ष धर्मलाई पछ्याउनुको कुनै अर्थ हुदैन।

प्र.न. ५ के अभ्यासकर्ता शाकाहारी बन्न जरुरी छ ?

शाकाहारी भोजन भन्नाले त्यस्तोलाई बुझिन्छ जुन नमारिकन प्राप्त हुन्छ। यसले मानिसको नराम्रो कर्म जुन पशु मार्नाले हुन्छ। त्यसलाई शुद्ध गर्दछ। मानिसले मासु खाने इच्छालाई पूर्ण गर्न पशु मार्दछ। कारण र परिणामको नियम अनुसार, जसले मार्छ उसले त्यसको मूल्य चुकाउनु पर्छ र पुनर्जन्मको दुःख प्राप्त गरिन्छ। यो चक्रिय पुनर्जन्म हो। त्यसकारण अभ्यास कर्ताको हैसियतले हामीले आफ्नो भोजन बाट मासुलाई हटाउने कार्य गर्नुपर्दछ। यदि हामीले यो कार्य एकैचोटी गर्न सकेनौं, भने विस्तारै विस्तारै गर्नु पर्दछ। यदि हामीलाई शाकाहारी बन्नमा अफठ्यारो भए वा शाकाहारी बन्न नचाहेमा हामीले खराब कर्म हटाउन धेरै सत्कर्म र सद्गुण संग्रह गर्नुपर्दछ।

त्यसकारण अभ्यासकर्ता दयालु हुनु आवश्यक छ र यो एकदम महत्वपूर्ण छ ।

प्र.नं ६ के मन्दिरले स्वयम् सेवकहरूलाई तलब दिन्छ ?

भगवानको कृपाले सबैले ताव प्राप्त गर्न सक्दछन् । विद्वानहरू, किसानहरू, कामदारहरू र व्यापारिहरू सबैले समान रूपमा ताव प्राप्त गर्न सक्छन् । त्यस कारण ताव प्रदान गर्ने गुरूदेखि ताव आफन्तहरू सबै अभ्यास कर्ताहरूको निश्चित काम रहेको हुन्छ । उनीहरू स्वयम् मद्दतगार हुन् जो खाली समयमा ताव प्रचार प्रसार गर्दछन् र बिना स्वार्थ मद्दत गर्दछन् र ताव आफन्तहरूलाई सघाउँछन् । तिनीहरू देवदुतहरू जस्तै हुन जो त्याग गर्छन र खाली रहेको समय मन्दिरमा बिताउछन र इच्छाले चन्दा दिन्छन र उनीहरूमा मन्दिरले उनीहरूलाई तलब दिन्छ भन्ने भावना रहेको हुदैन ।

प्र.नं ७ किन हामीले मन्दिरमा चन्दा दिनुपर्छ ? कसरी यो प्रयोग गरिन्छ ?

परापूर्वकालमा अभ्यास कर्ताहरूले आफ्नो परिवार त्याग्नु पर्दथ्यो, धन त्याग्नु पर्दथ्यो र धेरै अप्ठ्यारो सहनु पर्दथ्यो । यद्यपी धेरैले प्रबुद्ध

गुरूहरूलाई भेट्न सक्दैनथे र महान ताव ग्रहण गर्नबाट बन्चित हुनुपर्दथ्यो। तर हामी धेरै भाग्यमानी छौं कि हामीले तावको महान सत्यतालाई सजिलै ग्रहण गर्न सक्यौं। तसर्थ हामी सद्‌गुण र सत्कर्महरू विनाका साधारण ब्यक्तिहरू हौं। त्यसकारण बुद्धले हाम्रो आफ्नो सद्‌भाव र आदर देखाउन सजिलो होस् भनेर चन्दा राख्ने नियम बनाउन भएको हो। यो पैसा चन्दा दिनेहरूको नाममा ताव सम्बन्धि धार्मिक पुस्तकहरू छाप्न, सहयोग गर्न, सामाजिक उन्नतिका कार्य गर्न प्रयोग गरिन्छ। एउटा भनाई अनुसार,"मन्दिरको एक रूपैयाँ पनि ठुलो पहाड जस्तै ठुलो रकम हुन्छ।" यदि मानिसले उसको विवेकमा धोका दिन्छ र पैसामा लोभ गर्छ भने उसले अर्को जीवनमा जनावर भएर जन्म लिनेछ।" त्यसकारण, कोहि पनि अभ्यास कर्ताले आफ्नो फाइदाको लागि नीच विचार वा इच्छा व्यक्त गर्नु हुदैन।

प्र.नं ८. किन ताव ग्रहण गर्दा दश महान प्रतिज्ञा गर्नुपर्छ ?

कोहि पनि अभ्यास कर्ताले आफ्नो महान प्रतिज्ञालाई कडाइका साथ अनुसरण नगरि बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्दैन। ताव प्रदान गर्ने समारोहमा हरेक व्यक्तिलाई दश महान प्रतिज्ञा गराइन्छ। दश महान

प्रतिज्ञाले हामीलाई पथप्रदर्शकको सेवा दिन्छ। हरेक व्यक्तिसंग उच्च अभिलाषा छ, उनीहरू संग बलियो बिश्वास छ र वास्तविक अभ्यास गऱ्यो भने अन्तमा उसले बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्दछ। दश महान् प्रतिज्ञाले हामीलाई स्वर्गमा आधिकारिकता प्रदान गर्दछ। दश महान् प्रतिज्ञा विना कसैले पनि आफ्नो शक्तिलाई बचाउन सक्दैन, न त शुरुदेखि अन्तसम्म नै निरन्तरता दिनसक्छ। यसले सजिलै नैराश्यता वा कठिनाइको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ र अभ्यास त्याग्दछ। तव उसले ताव ग्रहण गरेको भए तापनि यो दुःख दायी हुन्छ। त्यसकारण ताव ग्रहण गर्दा हामीले दश महान् प्रतिज्ञा पनि लिनु पर्दछ। जसको कारण हामीले ठीक सिद्धान्तको अनुसरण गर्न सक्दछौं। यसका अतिरिक्त, ताव प्रदान गर्ने गुरूले दश महान् प्रतिज्ञा गराउनु भन्दा अगाडि साक्षि राख्नुहुन्छ र उहाँले तीन ज्ञानका भण्डार प्रदान गर्न ईश्वरको अनुमती माग्नुहुन्छ।

प्र.न. ९. तीन लोकको मोक्ष भनेको के हो ?

शुरुमा ताव प्रचार प्रसारमा जीवित मानिसहरूको लागि मात्र ताव प्रदान गरिन्थ्यो। तर श्वेत-सूर्य को युगमा ईश्वरको निगाहले मृतात्माहरूलाई पनि ताव प्रदान गर्न थालियो।

सम्मानानिय शृ-चुन र शृ-मुले यो धार्मिक कार्यभार ग्रहण गर्नुभएको थियो । उहाँहरूले ताव प्रचार प्रसार संसारका तीन लोकहरूमा गरिरहनु भएको छ ती हुनः-

क. आध्यात्मिक प्राणीहरूको संसार
जस्तैः देव देवीहरू आदि ।
ख. यो पृथ्वीको संसारका धार्मिक मानिसहरू ।

ग. पातालका दयालु हृदयका प्रेतात्माहरू । यसलाई नै हामी ' तीन संसारका मोक्ष ' भन्दछौं ।

प्र.नं १०. के अभ्यासले जीवनलाई निष्क्रिय अवस्थातिर संकेत गर्छ ?

अभ्यास भन्नाले हाम्रो जीवनलाई सहि बाटो देखाउनु भन्ने बुझ्नुपर्छ । जीवनको सहि दिशा छुट्टयाइ सत्य गुणलाई बुझ्नुपर्दछ । जसले गर्दा हामीलाई इच्छा र प्रलोभनले नष्ट गर्नेछैन । हामीले ताव ग्रहण गरिसकेपछि हामीले हाम्रो मनलाई स्थिर पार्नु पर्दछ र मानव स्वभावको उज्यालो पक्षको प्रशंसा गर्नु पर्दछ । हामीले आफू सँग सँगै अरुलाई पनि बनाउनु पर्दछ । हामी ज्ञानयुक्त बन्दछौं र अरुलाई पनि ज्ञानयुक्त बनाउन मद्दत गर्दछौं । हाम्रो लक्ष्य भनेको यस

संसारलाई अनन्त आत्मियता, समानता र न्याययुक्त बनाउनु हो। हामीले हाम्रो फाइदाको साथसाथै अरुलाई पनि फाइदा हुने काम गर्नुपर्दछ। हामी एक्लै रहनु हुदैन। हामी घर र समाजका अभ्यासकर्ता हौं। हामी सँग योग्य काम छ र हाम्रो कर्तब्य भनेको उत्कृष्ट नागरिकको कार्य गर्नु हो। यो दुषित र प्रलोभनको संसारमा अभ्यास कर्ताहरूको हृदय र मन दुषित हुनु हुदैन। हामीले धार्मिक र संसारीक कार्य दुवै व्यवस्थित गर्नु पर्दछ। त्यसले जीवन खुशी र चिन्तामुक्त हुंन्छ। त्यसले निष्कृय जीवन कसरी दर्शाउन सक्छ र ?

10. A Brief Introduction to I- Kuan Dao and its Educational Functions

इ-क्वान तावको छोटो परिचय र यसका शैक्षिक कार्यहरू

इतिहास

शृ-चुन(प्रबुद्ध गुरू) र शृ-मु(महिला प्रबुद्ध गुरू)लाई सन १९३० मा भगवानले दिव्य आदेश दिनुभयो । त्यसबेला देखि ताव प्रचार प्रसारलाई तीन भागमा बिभाजन गरिएको छ। पहिलो अवधि (सन् १९३०-१९३६) लाई प्रारम्भिक अवधि भनिन्छ। यस अवधिमा ताव ह पइ प्रान्त, सानतोङ्ग प्रान्त र चीनका केही ठूला शहरहरूमा फैलिएको थियो। दोस्रो अवधि (सन १९३७-१९४७) लाई बिकशित अवधि भनिन्छ। यस अवधिमा ताव मुख्य प्रान्तबाट उत्तर, मध्य र दक्षिण चीनमा छिटो फैलिएको थियो। तेस्रो अवधिमा ताव प्रसारको सम्पुर्ण जिम्मा शृ-मुले लिनुभयो । यस अवधिमा हाम्रा शृ-चुनको मृत्यु भएको थियो र ताव प्रचार केन्द्र चीनबाट ताइवानमा सारिएको थियो। तत्पश्चात शृ-मुले यस धार्मिक कार्यको नेतृत्व गर्नु भएको थियो। जहिलेदेखि ताव प्रचार केन्द्रको

पुनर्स्थापना ताइवानमा भयो, इ-क्वान ताव ताइवान, हङकङ र बिदेशमा पनि फैलियो। आज ताव आफन्तहरू संसारभरि नै भेटिन्छन्।

सन् १९४५ मा चीनका मुख्य शहर थिएन-चिन, साङहाई र अरु पूर्व उत्तरी शहरहरूबाट केही ताव अग्रजहरूले इ-क्वान तावलाई ताइवानमा फैलाएका थिए। त्यस समयमा ताव ग्रहण गर्ने धेरै जसो कामदारहरू, किसानहरू र गाउँका व्यापारीहरू थिए। सन १९६६ पछि ताव शहरी क्षेत्रमा प्रचार भयो जुन समयमा ताव ग्रहण गर्नेहरू शहरी क्षेत्रका ठूलावडाहरू, बुद्धिजीवीहरू र सरकारी कर्मचारीहरू थिए। त्यस समयमा ताव ग्रहणकर्ता व्यवसायीहरू निकै थिए। अहिले ताइवानमा जहींतँही हामीले ताव मन्दिर देख्न सक्छौं। यहाँ हामी सानो पारिवारिक मन्दिर देखि लिएर जनताका निम्ति बनाएका ठूला ठूला मन्दिरहरू देख्न सक्छौं।

ताव समूहलाई प्रतिनिधित्व गर्न हाम्रा छियन-रनहरूले (हाम्रा गुरूहरूले) विभिन्न समूहमा विभाजन गरेका छन जस्तै पाउ-क्वाङ्ग समूह, चि-छु समूह, फ्वा-ई समूह, वन-ह्वा समूह, नान्-चिङ्ग समूह, थियन-सियाङ्ग समूह, मिन-क्वाङ्ग समूह, चिङ्ग-क्वाङ्ग समूह, हाउ-रान समूह, सिङ्ग-ई समूह, आन-तोङ्ग समूह, छाङ्ग-चौ समूह, हुइ-क्वाङ्ग समूह र चन-इ

समूह नै केही छिटो विकसित प्रतिनिधि समूह हुन । फ्वा-इ समूह जसमा हामी पर्दछौं, खास भन्नुपर्दा यो चीनको मुख्य शहर थियन-चिन शहरको थोङ्ग-सिङ्ग मन्दिर बाट उत्पति भएको हो । सन् १९४८ मा हाम्रा लाउ-छियन-रन लाई शृ-मुले केही ताव आफन्तहरूलाई ताव अगाडि बढाउन थोङ्ग-सिङ्ग मन्दिर बाट ताइवान तर्फ पठाउन भयो । उहाँहरूले त्यस कुरालाई आदरका साथ स्वीकार्नु भयो र तत्पश्चात ताव प्रचार गर्न र बाटो देखाउन ती मानिसहरूलाई सहयोग गर्नुभयो जो बुद्ध प्रति आस्था राख्दथे । केहि छियन रन र ताव अग्रजहरू यस संसारलाई त्यागेर गईसक्नु भयो । उहाँहरू बोधिसत्व र सन्तहरूको रूपमा यस संसारलाई त्यागेर जानुभयो । हाम्रा वर्तमान छियन-रनलाई हालसालै सम्मान गरियो । उहाँ अन्तराष्ट्रिय ई-क्वान तावको मुख्यालयको उपाध्यक्ष निर्वाचित हुनुभयो । त्यसकारण उहाँले सबैतिर ताव प्रचार प्रसार गर्न, अभ्यास गर्न र शैक्षिक कार्यहरू गर्न आफ्नो जीवन समर्पण गर्नुभयो ।

❁❁❁

Educational Functions and Social Charities
शैक्षिक कार्यहरू र सामाजिक सहयोगहरू

तावको उद्देश्य अनुसार ताव अभ्यासकर्ता समाजले धेरै शैक्षिक कार्यहरू विकाश गरेका छन्। यी कार्यहरूमा तल उल्लेखित कार्यहरू पर्दछन्:- नैतिकताको अभ्यास, ताव सभ्यताको प्रचार प्रसार, शाकाहारी भोजनको अभ्यास र शान्त र व्यवस्थित समाजको पुनर्स्थापना आदि। यी शैक्षिक कार्यहरूले ब्यक्तिलाई पूर्णता प्राप्त गर्न आवश्यक योग्यता प्रदान गर्दछ।

ताव अभ्यासले धेरै सामाजिक सहयोग संस्थाहरूलाई सहयोग गर्दछ। जस्तै- सफा पिउने पानी सहयोग गर्नु र औषधि उपचार गर्नु, अन्तिम संस्कार गर्नु, गरिब गुरूवाहरूलाई सहयोग गर्नु, प्राकृतिक प्रकोप हुँदा मानिसहरूलाई सहयोग गर्नु, छात्रवृति प्रदान गर्नु, अनाथालयको स्थापना गर्नु र नर्सिङ्ग होम बनाउनु आदि उदाहरण हुन्।

हान-लाउ-छियन-रन (हाम्रा महान गुरू) जसलाई पाई-स्वई-लाउ-रन पनि भनिन्छ। उहाँको

जन्म सन १९०१ मा चीनको निङ्गह प्रान्तमा भएको थियो । उहाँले आफ्नो जीवन कन्फ्युसियसनिज्मको प्रचार प्रसार, गर्न समर्पण गर्नु भयो र उहाँले नैतिक महत्वको बारेमा पुनर्स्थापना गर्न प्रोत्साहन गर्नु भयो । हान-लाउ-छियन-रनले खराबपन निर्मूल गरी सामाजिक स्थिरता कायम गर्न प्रयास गर्नुभयो । उहाँले भुलीमा क्वाङ्ग-मिङ्ग फिलान्थ्रोपिक नर्सिङ्ग होम, बुढाबुढी र घरबार बिहीनहरूको लागि नानथउ आश्रम, त्यस्तै क्वाङ्ग-मिङ्ग सांस्कृतिक पुस्तकालय र जनताका लागि चाङ्गह्वा-फुसान वगैंचा र छोङ्ग-तः सांस्कृतिक र शैक्षिक प्रतिष्ठानको स्थापना गर्नु भएको थियो । यी सबै गुणहरूको बारेमा जनताहरू स्मरणीय र परिचित छन् । हान-लाउ-छियन-रनले ताइवानमा मात्र नभइ बिदेशमा पनि ताव अभ्यास कर्ताहरूका असल कार्य गर्नुभयो । उहाँ सन १९९५ मा यस संसारलाई त्यागेर स्वर्गलोक प्रस्थान गर्नु भयो ।

छियन-रनको जन्म चीनको थियन चिन प्रान्तको, एक धनी परिवारमा भएको थियो । उहाँको बुबा एकदम उदार र दयालु हुनुहुन्थ्यो, जो मानिसहरूको लागि मद्दत गर्न हरदम तयार हुनुहुन्थ्यो । जब उहाँ वयश्क हुनुभयो उहाँले आफ्नो बुबाको त्यही उदारता र गुण उपहार स्वरुप पाउनु भयो । छियन-रनले क्वाङ्ग-मिङ्ग फिलान्थ्रोपिक नर्सिङ्ग

होम र छोङ्ग-तः सांस्कृतिक र शैक्षिक प्रतिष्ठानको स्थापना गर्न मद्दत गर्नु भयो। उहाँले अर्को पाँचवटा सांस्कृतिक र शैक्षिक प्रतिष्ठान स्थापना गरि त्यसको प्रमुख अध्यक्ष हुनुभयो। उहाँले स्थापना गर्नु भएका सांस्कृतिक र शैक्षिक प्रतिष्ठानहरू यस प्रकार छन्- छोङ्ग-तः, छोङ्ग-रन, छोङ्ग-ली, छोङ्ग-ई र क्वाङ्ग-हुई हुन्। यी प्रतिष्ठानहरूले परम्परागत चिनीयाँ संस्कृतीको पुनर्स्थापना गरी त्यसलाई स्थापित गर्न सहयोग गर्दछ। यस्तै विवेक विकाशले गर्दा मानिसहरूले आफ्नो हृदय र मनलाई पवित्र पार्दछन्। यस परम्परागत चिनियाँ विवेक बिकाशले स्थानीय संस्कृती र शिक्षा बृद्धि गर्न र मानवीय सत्कार गर्न प्रोत्साहन गर्दछ।

भगवानको कृपा, प्रबुद्ध गुरूहरूको गुण, लाउ-छियन- रन र छियन-रनको दया, गुरूहरूको प्रयास, उपदेशक र मन्दिरका सेवकहरूका कारण ताव विकास गर्न ताइवानमा र बिदेशमा सहज भएको छ। हामी बिश्वस्त छौं कि जो मानिसहरू भगवानमा आस्था राख्दछन्, उनीहरूले ताव प्राप्त गर्न सक्दछन्। भबिष्यमा ताव संसारको कुना काप्चामा फैलिनेछ।

❀❀❀

फ्वा ई छोङ्ग तः

अमूल्य ताव ग्रहण गर्नु भएकोमा तपाईहरुलाई बधाई छ र तपाईहरु चि कङ्ग जीवित बुद्धको शिष्य बन्नु भएको छ, त्यसैले हामी तपाईहरुलाई ताव अभ्यासकर्ताको समूहमा स्वागत गर्दछौं ।

ताव ग्रहण गरिसकेपछि तपाईहरुले कस्तो महसूस गर्नुभयो ? खुशी? उत्सुक? पूर्ण प्रशंसनीय ?

यो छोङ्ग त ताव अभ्यासको पहिलो चरणको संस्करणमा तपाईहरुको मनमा लागेका प्रश्नहरुको उत्तर र ताव राम्ररी बुझ्न र ताव धर्म गुरुहरु र धर्मको बारेमा ज्ञान प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ । कृपया यो किताब ध्यान दिएर पढ्नुस र तपाईहरुले अवस्य पनि तावको बारेमा बढी सिक्न सक्नु हुनेछ । कृपया, तपाईको परिचयकर्ता जिम्मेवारव्यक्ति अथवा मन्दिरका अग्रजहरुसँग पनि यसबारे कुनै पनि प्रश्न छ भने छलफल गर्न सकिन्छ ।

जुनसुकै समयमा मन्दिरमा आउनुस तपाईहरुलाई स्वागत छ र खुशी साथ सिक्न सक्नु हुन्छ र धेरै सदगुणहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ ।